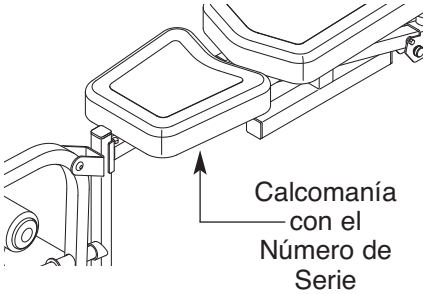
WEIDER® 170 TC

Nº de Modelo WEEVBE7909.0
Nº de Serie _____

Escriba el número de serie en el espacio que aparece arriba para referencias posteriores.



¿PREGUNTAS?

Si tiene alguna pregunta, o si faltan piezas, por favor llame al:

900 460 410

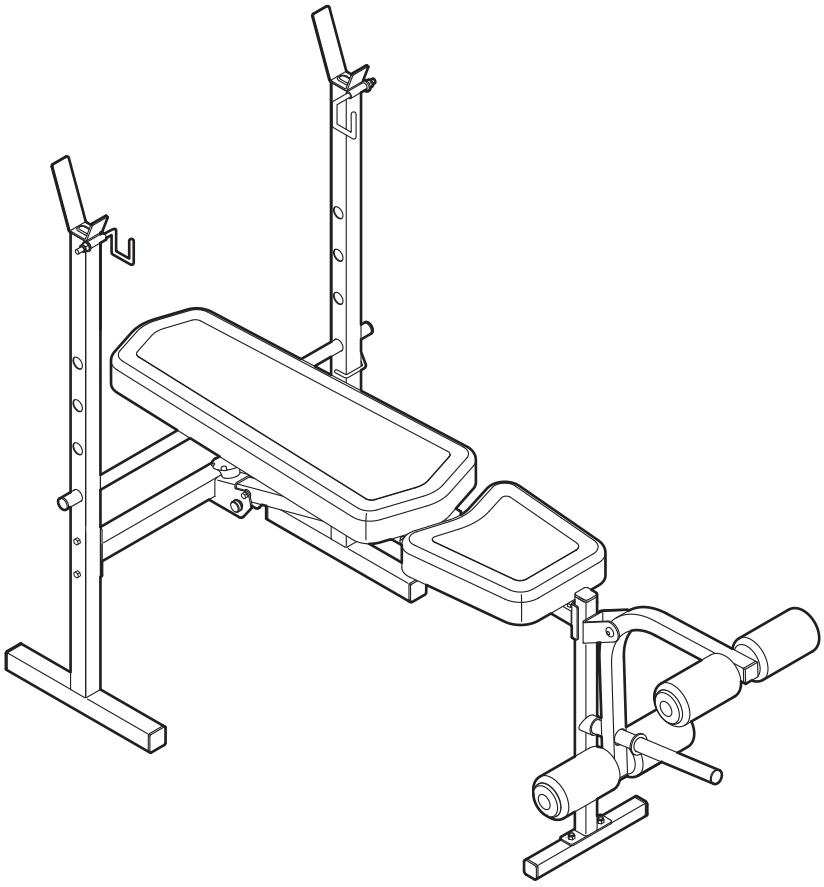
correo electrónico:
serviciotecnico@imagefitness.es

página de internet:
www.iconsupport.eu

⚠ PRECAUCIÓN

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.

MANUAL DEL USUARIO



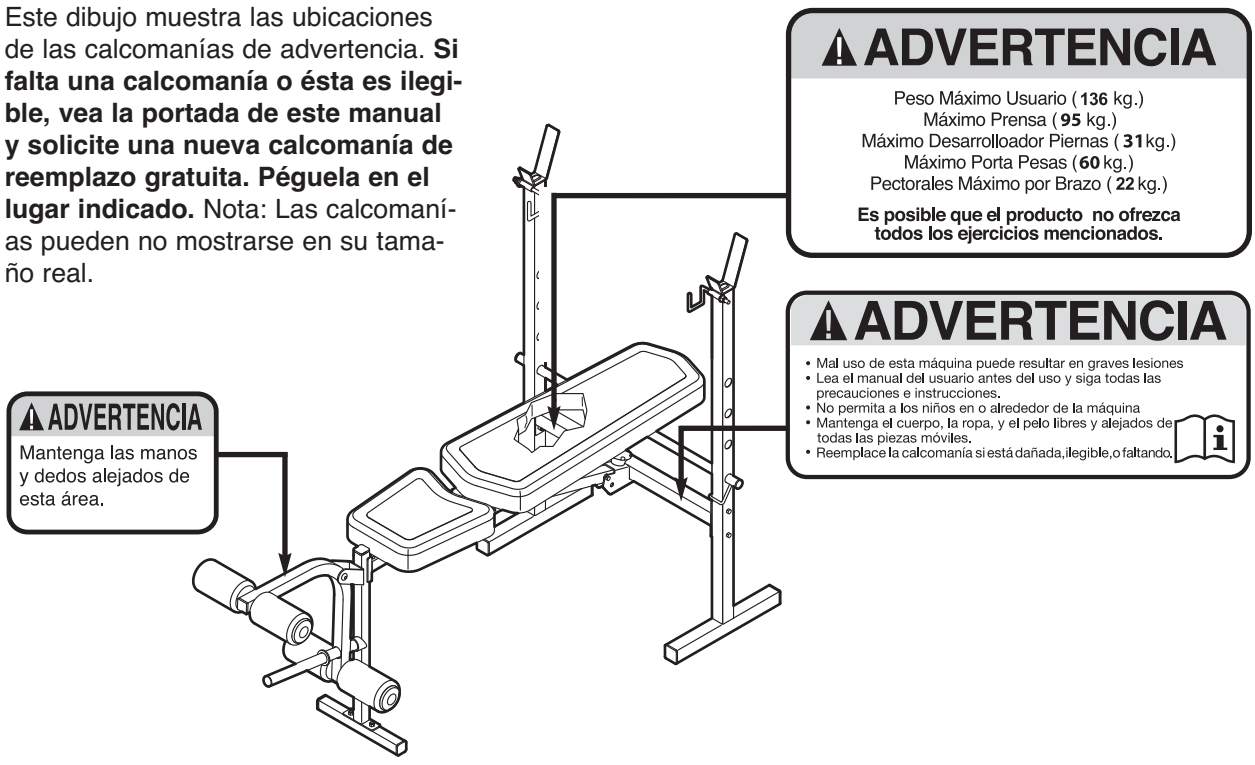
www.iconeurope.com

CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA 2
PRECAUCIONES IMPORTANTES 3
ANTES DE COMENZAR 4
TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS 5
MONTAJE 6
AJUSTES 11
GUÍAS DE EJERCICIOS 13
LISTA DE LAS PIEZAS 14
DIBUJO DE LAS PIEZAS 15
CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO . . . . . .Contraportada

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA

Este dibujo muestra las ubicaciones de las calcomanías de advertencia. **Si falta una calcomanía o ésta es ilegible, vea la portada de este manual y solicite una nueva calcomanía de reemplazo gratuita. Péguela en el lugar indicado.** Nota: Las calcomanías pueden no mostrarse en su tamaño real.


⚠ ADVERTENCIA
Peso Máximo Usuario (136 kg.)
Máximo Prensa (95 kg.)
Máximo Desarrolloador Piernas (31 kg.)
Máximo Porta Pesas (60 kg.)
Pectorales Máximo por Brazo (22 kg.)
Es posible que el producto no ofrezca todos los ejercicios mencionados.
⚠ ADVERTENCIA
• Mal uso de esta máquina puede resultar en graves lesiones
• Lea el manual del usuario antes del uso y siga todas las precauciones e instrucciones.
• No permita a los niños en o alrededor de la máquina
• Mantenga el cuerpo, la ropa, y el pelo libres y alejados de todas las piezas móviles.
• Reemplace la calcomanía si está dañada, ilegible, o faltando.
⚠ ADVERTENCIA
Mantenga las manos y dedos alejados de esta área.

WEIDER es una marca registrada de ICON IP, Inc.

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea todas las precauciones e instrucciones importantes de este manual y todas los advertencias que se observan en su banco de pesas, antes de utilizarla. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños a la propiedad que ocurran por el uso de este producto o a través del mismo.

1. **Antes de iniciar cualquier programa de ejercicios consulte con su médico. Esto es especialmente importante para personas de edades superiores a 35 años o para aquellos que tengan problemas previos de salud.**

2. **Lea todas las instrucciones en este manual y todas las advertencias del banco de pesas antes de usar el banco de pesas. Use el banco de pesas sólo como está descrito en éste manual.**

3. **Es la responsabilidad del propietario el asegurarse de que todos los usuarios del banco de pesas estén adecuadamente informados sobre todas las precauciones.**

4. **El banco de pesas está diseñado solamente para uso doméstico. No use el banco de pesas en ningún lugar comercial, de alquiler, o institucional.**

5. **Mantenga el banco de pesas bajo techo, lejos de la humedad y el polvo. Coloque el banco de pesas en una superficie plana con una estera debajo para proteger el piso o alfombra. Asegúrese de que haya suficiente espacio alrededor del banco de pesas para montarlo, desmontarlo, y usarlo.**

6. **Inspeccione y ajuste apropiadamente todas las piezas regularmente. Reemplace cualquier pieza gastada inmediatamente.**

7. **Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos lejos del banco de pesas a todo momento.**

8. **Mantenga las manos y los pies alejados de las piezas que estén en movimiento.**

9. **Siempre use zapatos atléticos para proteger los pies mientras hace ejercicios.**

10. **El banco de pesas está diseñado para aguantar a un usuario con el peso máximo de 136 kg y un peso total máximo de 231 kg. No coloque más de 95 kg incluyendo una haltera y pesas en el reposa pesas. No coloque más de 32 kg en la palanca para las piernas. Nota: El banco de pesas no viene con una haltera o las pesas.**

11. **Siempre ponga la misma cantidad de peso en ambos lados de la haltera cuando la esté usando.**

12. **No use una haltera que sea más larga de 1,5 m con el banco de pesas.**

13. **Cuando añada o retire las pesas, siempre mantenga algo de peso en ambos lados de la haltera y asegure la haltera con los ganchos de la haltera para prevenir que la haltera se ladee.**

14. **Cuando use la palanca para las piernas, coloque una haltera con la misma cantidad de peso en el reposa pesas para balancear el banco.**

15. **Cuando use el respaldo en una posición inclinada o en una posición nivelada, asegúrese de que el soporte del respaldo esté insertado completamente por los montantes verticales y volteados a la posición bloqueada.**

16. **El exceso de ejercicio puede causar lesiones graves o la muerte. Si siente desfallecimiento o dolor mientras hace ejercicios, pare inmediatamente y comience el enfriamiento.**

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar este nuevo banco de pesas WEIDER® 170 TC. El banco de pesas ofrece una selección de ejercicios diseñadas para desarrollar cada grupo importante de músculos del cuerpo. Si su meta es tonificar el cuerpo, desarrollar gran volumen y fuerza muscular o mejorar su sistema cardiovascular, el banco de pesas le ayudará a alcanzar los resultados específicos que desea.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar el banco de pesas. Si tiene preguntas después de leer este manual, por favor vea la portada de este manual. Para ayudarnos a asistirlos, anote el número de modelo y el número de serie del producto antes de contactarnos. El número del modelo y la ubicación del número de serie se muestran en la portada de éste manual.

Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo de abajo y familiarícese con las piezas y sus nombres.

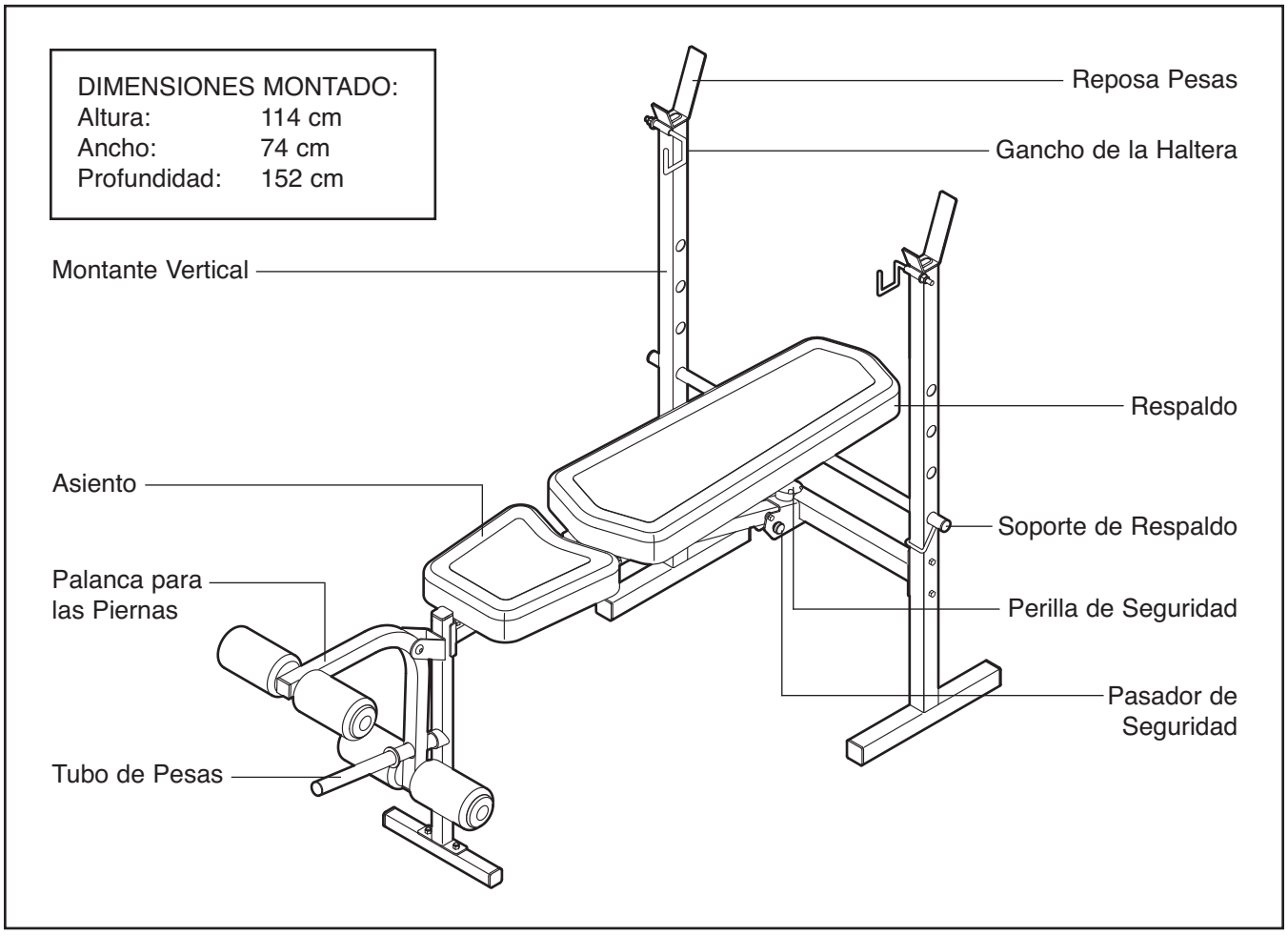
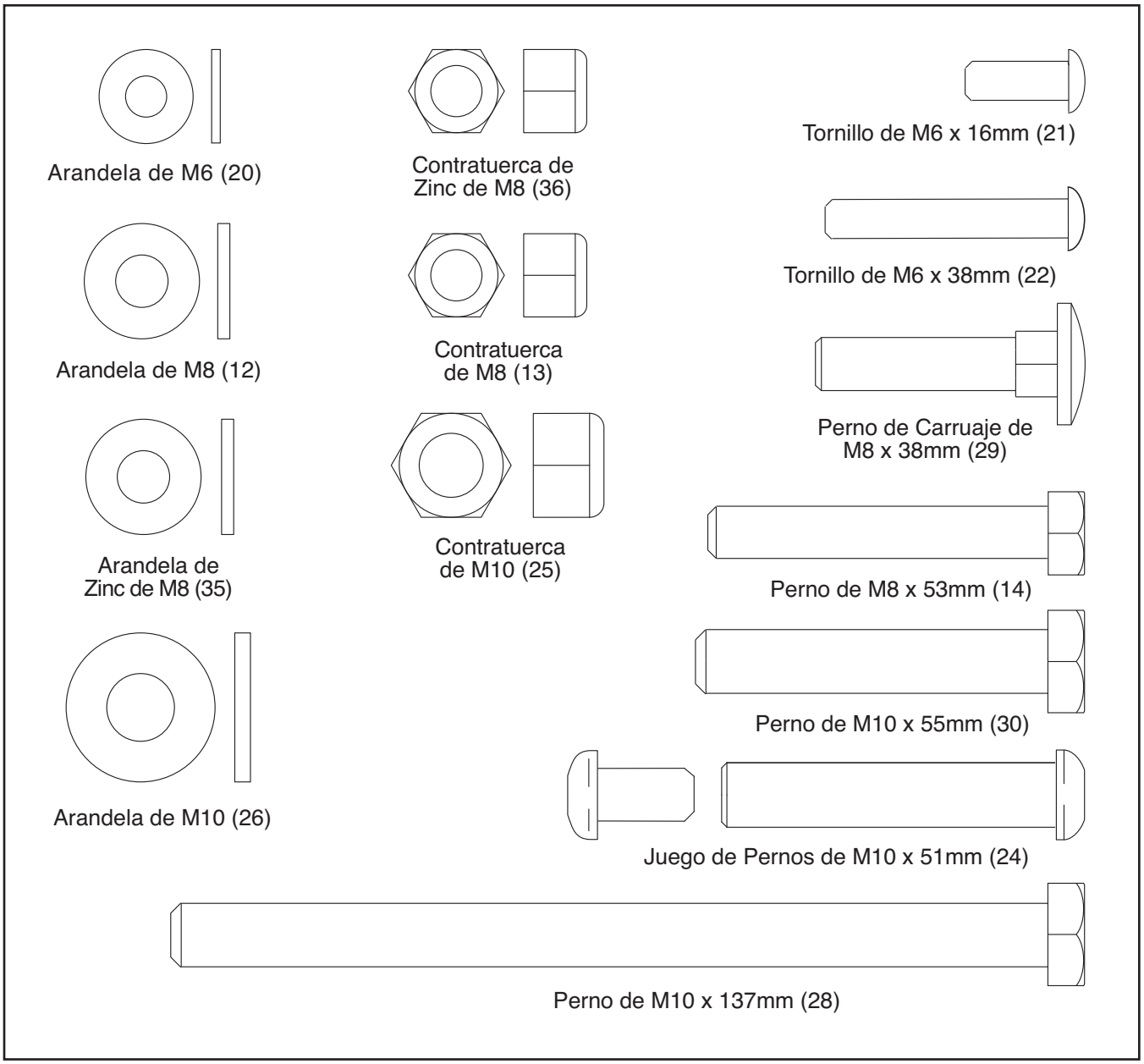


TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

Consulte los dibujos que aparecen abajo para identificar las piezas pequeñas en el montaje. El número entre paréntesis que hay cerca de cada dibujo es el número de la pieza en la LISTA DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual. **IMPORTANTE: Si algúna pieza no se encuentra en el kit de piezas, compruebe si no ha sido ya prefijado.**


Arandela de M6 (20)
Contratuerca de Zinc de M8 (36)
Tornillo de M6 x 16mm (21)
Arandela de M8 (12)
Contratuerca de M8 (13)
Tornillo de M6 x 38mm (22)
Perno de Carruaje de M8 x 38mm (29)
Arandela de Zinc de M8 (35)
Contratuerca de M10 (25)
Perno de M8 x 53mm (14)
Perno de M10 x 55mm (30)
Arandela de M10 (26)
Juego de Pernos de M10 x 51mm (24)
Perno de M10 x 137mm (28)

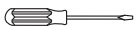
MONTAJE

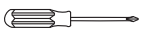
Para que el montaje sea más fácil, cuidadosamente lea la siguiente información e instrucciones:

- El montaje requiere de dos personas.
- Debido a su peso y tamaño, el banco de pesas debe de ser montado en el lugar donde será usado. Asegúrese de que haya suficiente espacio para caminar alrededor del banco de pesas mientras lo monta.
- Ponga todas las piezas en un área despejada y retire los materiales de empaque. No se deshaga de los materiales de empaque hasta que el montaje esté terminado.
- Para ayudarle a identificar las piezas pequeñas, use la TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS en la página 5.
- Las siguientes herramientas (no incluidas) pueden ser requeridas para el montaje:

dos llaves ajustables

un mazo de goma

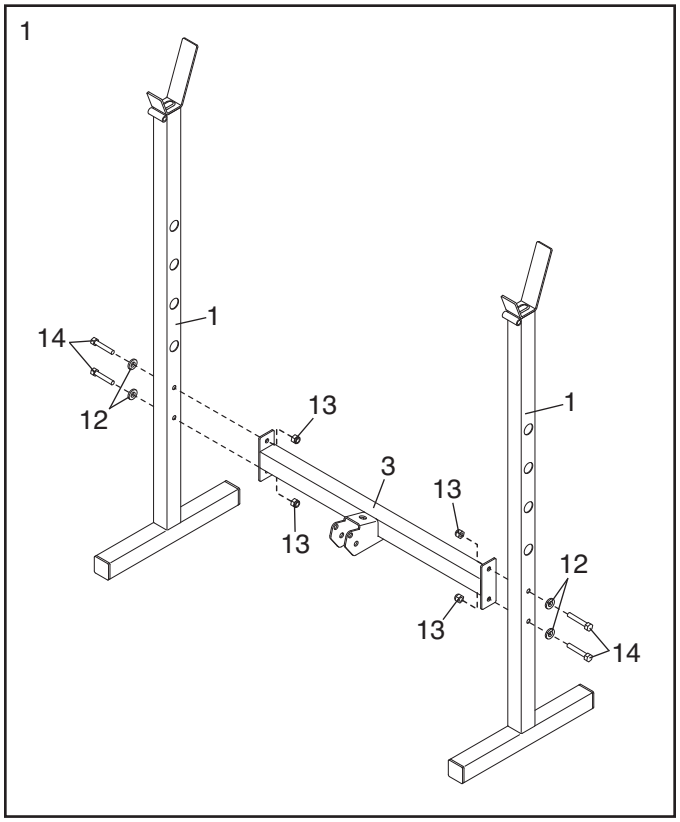
un destornillador estándar 

un destornillador estrella 

El montaje puede ser más conveniente si usted tiene un juego de llaves de dado, un juego de llaves fijas o cerradas, o un juego de llaves de trinquete.

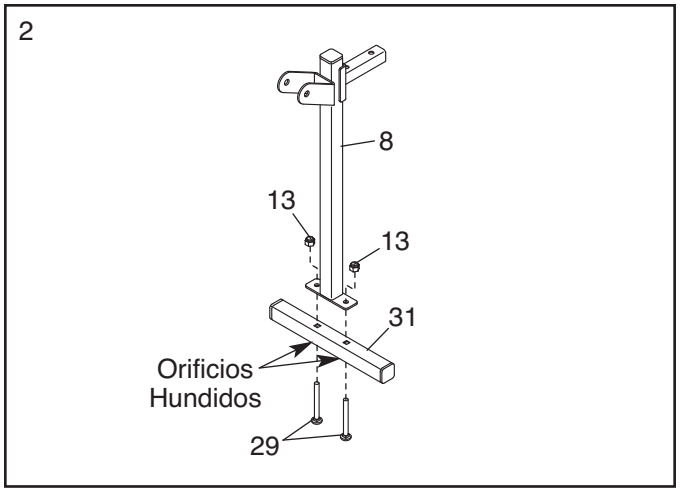
1. **Antes de empezar el montaje, asegúrese de entender la información en el cuadro arriba.**

Conecte la Barra Cruzada (3) a los dos Montantes Verticales (1) con cuatro Pernos de M8 x 53mm (14), cuatro Arandelas de M8 (12), y cuatro Contratuercas de M8 (13). **No apriete las Contratuercas todavía.**

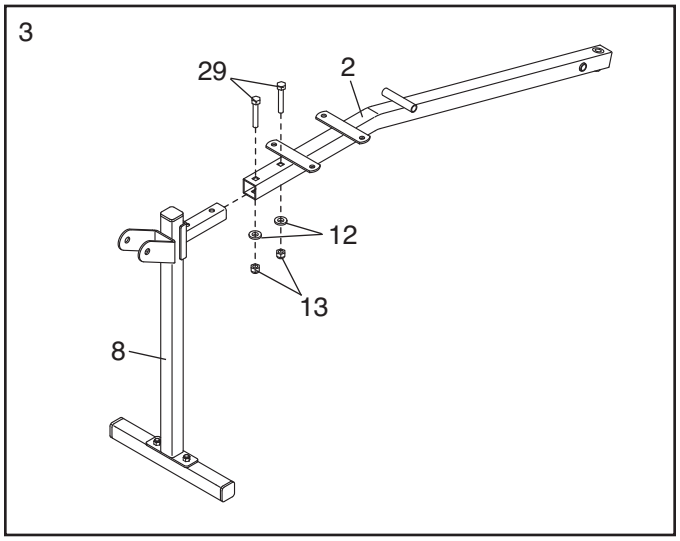


2. Oriente la Base (31) de manera que los orificios hundidos estén mirando hacia el piso.

   Conecte la Base (31) a la Pata Delantera (8) con dos Pernos de Carruaje de M8 x 38mm (29) y dos Contratuercas de M8 (13). **No ajuste las Contratuercas todavía.**



3. Conecte la Pata Delantera (8) a la Armadura (2) con dos Pernos de Carruaje de M8 x 38mm (29), dos Arandelas de M8 (12), y dos Contratuercas de M8 (13). **No ajuste las Contratuercas todavía.**

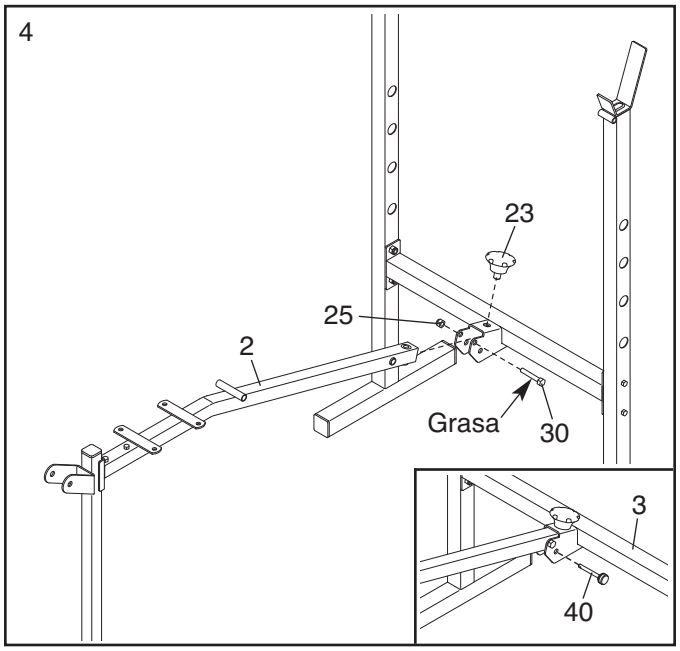


4. Aplique un poco de la grasa que está incluida a un Perno de M10 x 55mm (30).

   Conecte la Armadura (2) al juego de orificios que están en la parte **superior** del soporte de la Barra Cruzada (3) con dos Pernos de M10 x 55mm (30) y una Contratuerca de M10 (25). **No ajuste demasiado la Contratuerca; la Armadura debe de girar fácilmente.**

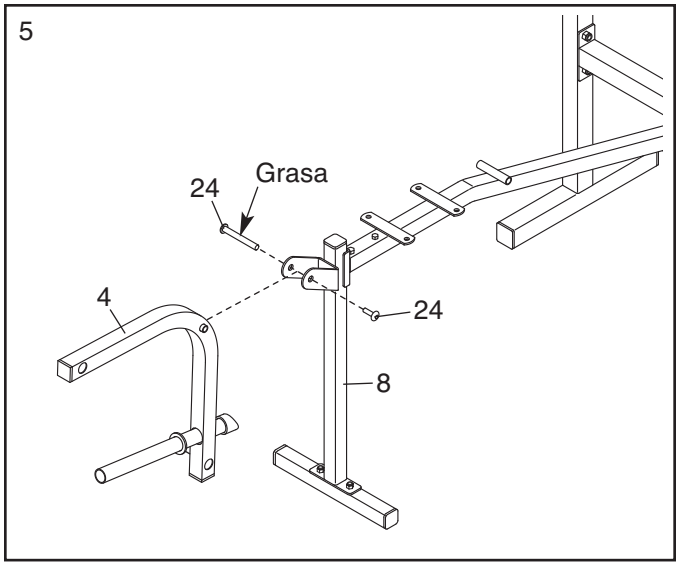
   Ajuste la Perilla de Seguridad (23) dentro del soporte de la Barra Cruzada (3) y dentro de la Armadura (2).

   Vea el dibujo intercalado. Introduzca el Pasador de Seguridad (40) en el grupo de orificios **inferiores** situados en el soporte de la Barra Cruzada (3).



5. Aplique grasa en el cubo de un Juego de Pernos de M10 x 51mm (24).

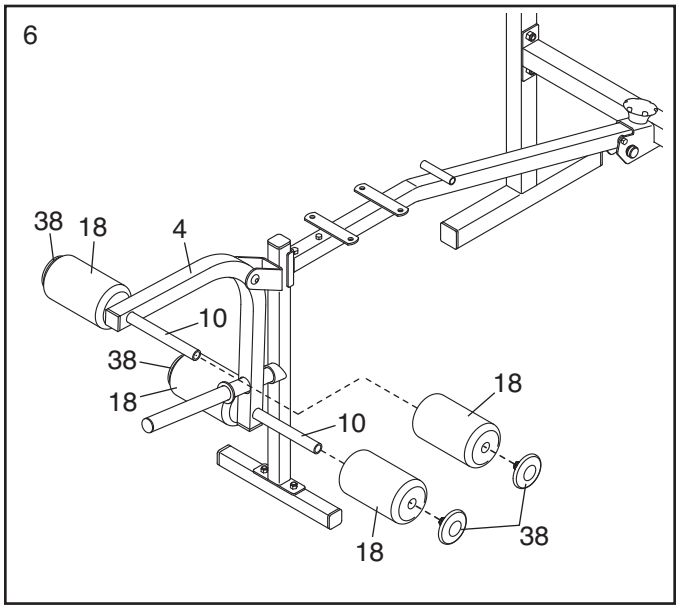
   Conecte la Palanca para las Piernas (4) al soporte de la Pata Delantera (8) con el Juego de Pernos de M10 x 51mm (24). **Asegúrese de que el cubo del Juego de Pernos esté insertado por ambos lados del soporte de la Pata Delantera.**



6. Inserte los dos Tubos de la Almohadilla (10) dentro de la Palanca para las Piernas (4).

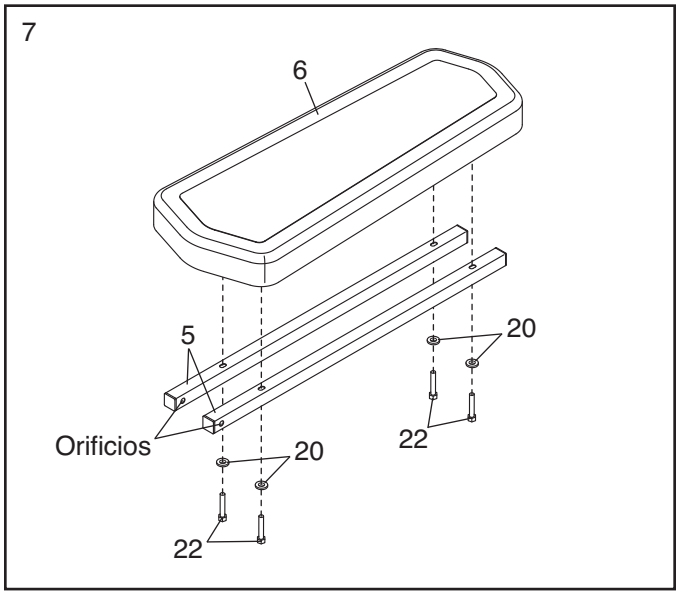
   Deslice las dos Almohadillas de Espuma (18) sobre cada Tubo de la Almohadilla (10).

   Presione una Tapa de la Almohadilla (38) dentro de cada Almohadilla de Espuma (18).



7. Oriente el Respaldo (6) y los dos Tubos del Respaldo (5) como está mostrado.

   Conecte los Tubos del Respaldo (5) al Respaldo (6) con cuatro Tornillos de M6 x 38mm (22) y cuatro Arandelas de M6 (20). **Todavía no ajuste los Tornillos.**



8. Inserte el Soporte del Respaldo (7) dentro de un juego de orificios en los Montantes Verticales (1). **Asegúrese de que el pasador de seguridad esté en el lado que está mostrado.**

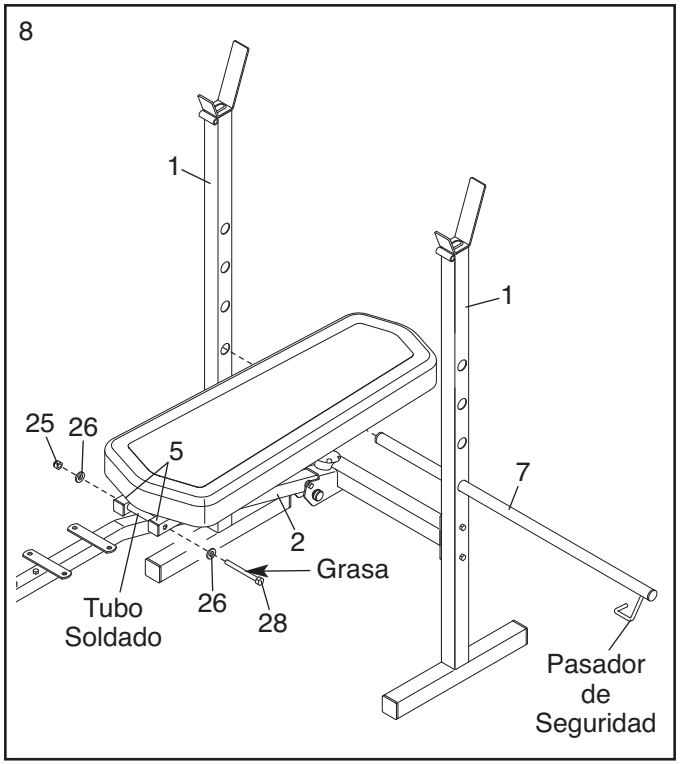
   Gire el Soporte del Respaldo (7) a la posición bloqueada con el pasador de seguridad envuelto alrededor del Montante Vertical (1) izquierdo.

   Aplique grasa a un Perno de M10 x 137mm (28).

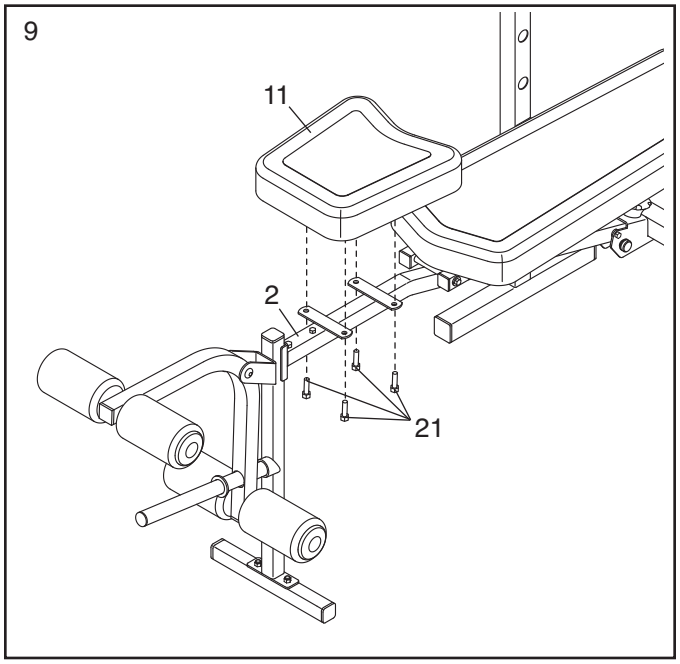
   Conecte los Tubos del Respaldo (5) al tubo soldado en la Armadura (2) con el Perno de M10 x 137mm (28), dos Arandelas de M10 (26), y una Contratuerca de M10 (25). **No ajuste demasiado la Contratuerca; los Tubos del Respaldo deberían de girar fácilmente.**

   Vea los pasos 1–3. Ajuste las Contratuercas de M8 (13) usadas en estos pasos.

   Vea el paso 7. Ajuste los cuatro Tornillos de M6 x 38mm (22).

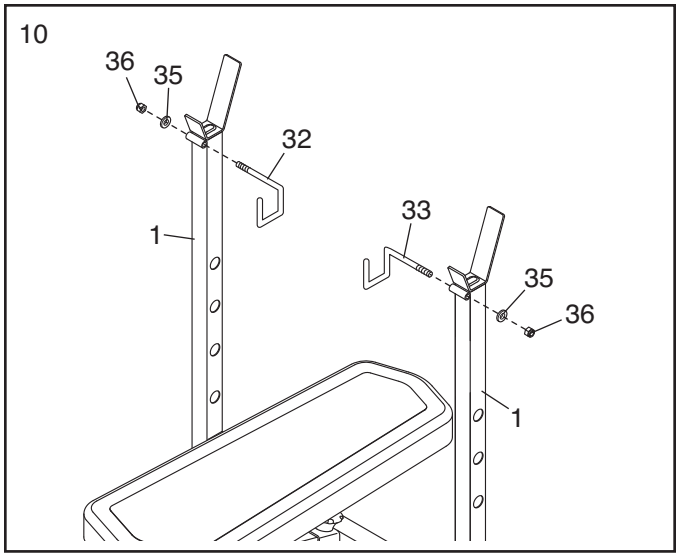


9. Conecte el Asiento (11) a los soportes en la Armadura (2) con cuatro Tornillos de M6 x 16mm (21).



10. Conecte el Gancho Izquierdo de la Haltera (33) al Montante Vertical (1) izquierdo con una Arandela de Zinc de M8 (35) y una Contratuerca de Zinc de M8 (36). **No ajuste demasiado la Contratuerca de Zinc; el Gancho de la Haltera debe de girar libremente.**

    Conecte el Gancho Derecho de la Haltera (32) al Montante Vertical (1) derecho de la misma manera.



11. **Asegúrese de que todas las piezas estén apropiadamente ajustadas antes de que use el banco de pesas. El uso de todas las piezas restantes será explicado en AJUSTES, empezando en la página 11.**

AJUSTES

El banco de pesas está diseñado para usarse con su propio juego de pesas (no incluido). Los pasos abajo explica como el banco de pesas puede ser ajustado. Refiérase a la guía de ejercicio que acompaña este manual para ver la forma correcta de varios ejercicios.

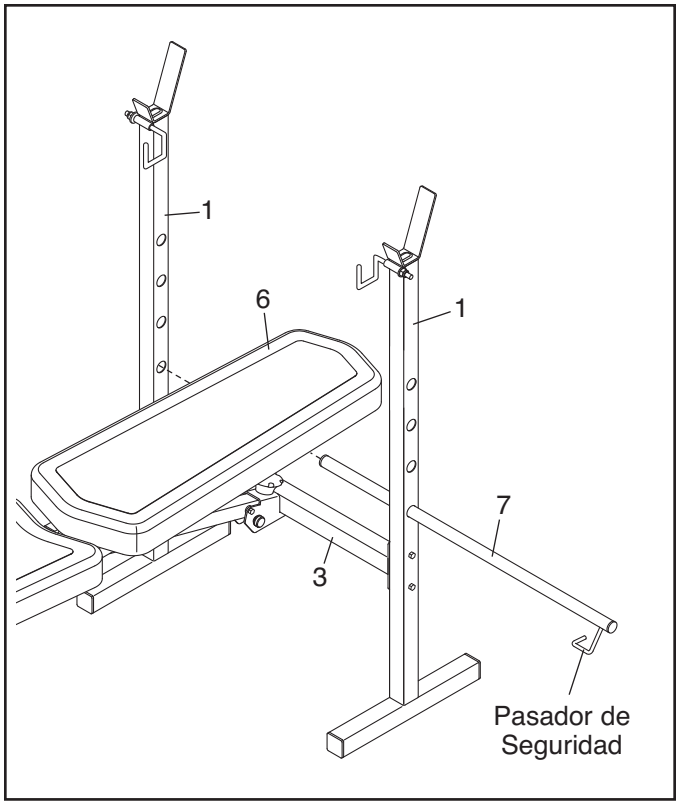
Asegúrese de que todas las piezas estén correctamente ajustadas cada vez que use el banco de pesas. Reemplace cualquier pieza gastada inmediatamente. El banco de pesas puede ser limpiado con un paño húmedo y un detergente suave no abrasivo. **No use solventes para limpiar el banco de pesas.**

AJUSTANDO EL RESPALDO

El Respaldo (6) se puede usar en una posición declinada, una posición nivelada, o cualquiera de las tres posiciones inclinadas.

Para usar el Respaldo (6) en una posición declinada, retire el Soporte del Respaldo (7) y coloque el Respaldo en la Barra Cruzada (3).

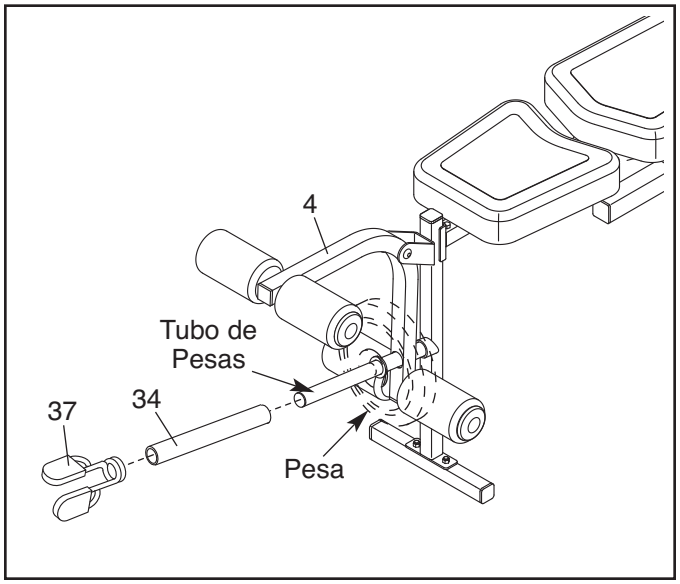
Para usar el Respaldo (6) en una posición nivelada o una posición inclinada, inserte el Soporte del Respaldo (7) dentro de un juego de orificios en los Montantes Verticales (1). Gire el Soporte del Respaldo a la posición bloqueada, **con el Pasador de Seguridad envuelto alrededor del Montante Vertical izquierdo.** Luego, descanse el Respaldo en el Soporte del Respaldo.



USANDO LA PALANCA PARA LAS PIERNAS

Para usar la Palanca para las Piernas (4), deslice las pesas deseadas (no incluidas) en el tubo de pesas de la Palanca para las Piernas. Si las pesas tienen orificios grandes en el centro, primero deslice el Adaptador de Pesas (34) en el tubo de pesas. **Asegure las pesas con el Soporte de Pesas (37).**

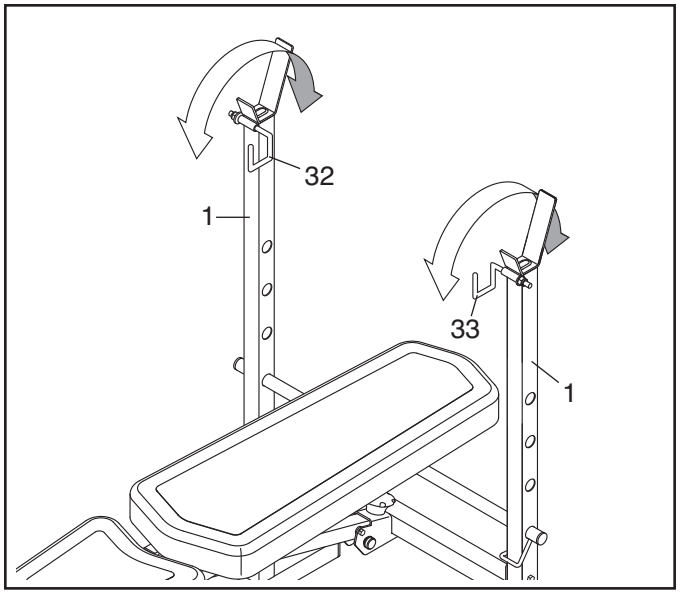
⚠ ADVERTENCIA: No ponga más de 32 kg en la Palanca para las Piernas (4). Cuando esté usando la Palanca para las Piernas, coloque una haltera con la misma cantidad de peso en el reposa pesas para balancear el banco.



USANDO LOS GANCHOS DE LA HALTERA

Para aumentar o retirar las pesas (no incluidas) mientras que su haltera (no incluida) esté en los Montantes Verticales (1), asegure la haltera girando los Ganchos de la Haltera (32, 33) sobre la haltera. Esto reducirá la oportunidad de que la haltera se caiga mientras que está cambiando las pesas.

⚠ ADVERTENCIA: No coloque más de 95 kg en el reposa pesas.



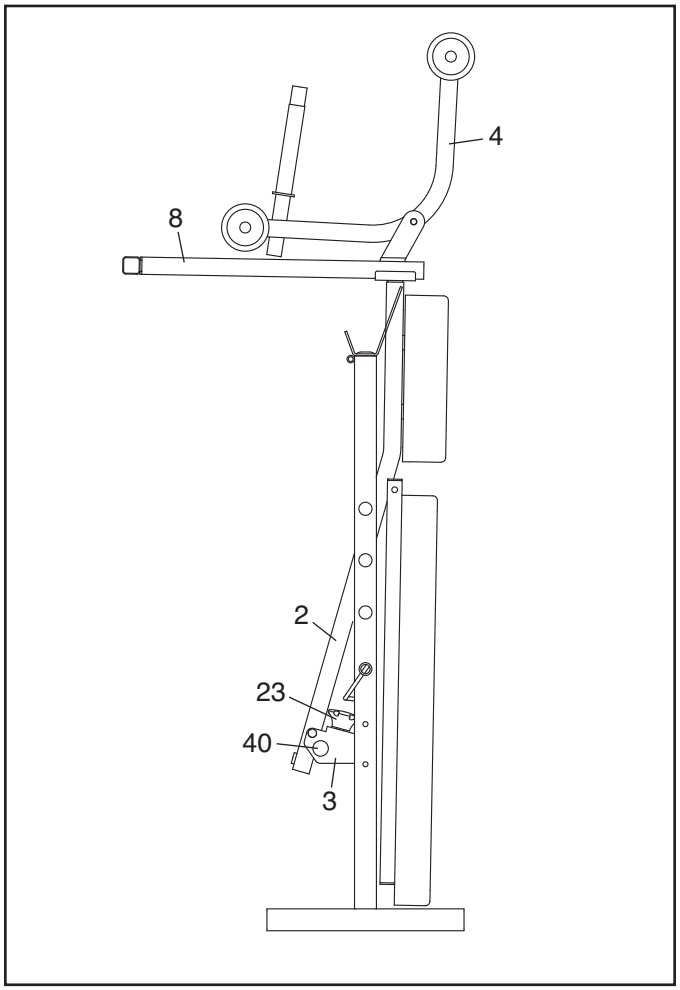
ALMACENAMIENTO DEL BANCO DE PESAS

Antes de guardar el banco de pesas, retire las pesas de la Palanca para las Piernas (4).

Para guardar el banco de pesas, primero retire la Perilla de Seguridad (23) y el Pasador de Seguridad (40) del soporte de la Barra Cruzada (3).

A continuación, levante la Armadura (2) y la Pata Delantera (8) hasta la posición indicada.

Luego, introduzca el Pasador de Seguridad (40) en el costado del soporte de la Barra Cruzada (3), e introduzca la Perilla de Seguridad (23) en la parte superior del soporte. El Pasador de Seguridad evitará que el banco de pesas se despliegue.



GUÍAS DE EJERCICIOS

CUATRO TIPOS DE ENTRENAMIENTOS DE RESISTENCIA

Nota: Una “repetición” es un ciclo completo de un ejercicio, como un abdominal. Una “serie” es un grupo de repeticiones.

Fortalecer los Músculos—Trabaje sus músculos cerca a su capacidad máxima y progresivamente aumente la intensidad de su ejercicio. Ajuste el nivel de la intensidad de un ejercicio individual como sigue:
- Cambie la cantidad de la resistencia usada.
- Cambie el número de repeticiones o de series ejecutadas.

Use su propio juicio para determinar la cantidad de resistencia que es correcta para usted. Empiece con 3 series de 8 repeticiones por cada ejercicio que realice. Descanse por 3 minutos después de cada serie. Cuando usted pueda completar 3 series de 12 repeticiones sin dificultad, incremente la cantidad de resistencia.

Tonificar—Tonifique sus músculos trabajándolos a un porcentaje moderado de su capacidad. Seleccione una cantidad moderada de resistencia y aumente el número de repeticiones en cada serie. Complete tantas series de 15 a 20 repeticiones como sea posible sin ninguna incomodidad. Descanse por 1 minuto después de cada serie. Trabaje sus músculos completando más series en vez de usar cantidades altas de resistencia.

Pérdida de Peso—Para perder de peso, use una cantidad baja de resistencia y aumente el número de repeticiones para cada serie. Ejercite por 20 o 30 minutos, descansando por un máximo de 30 segundos entre las series.

Entrenamiento Variado—Combine entrenamiento de resistencia y ejercicios aeróbicos siguiendo este tipo de programa:
- Entrenamientos de resistencia los lunes, miércoles y viernes.
- 20 a 30 minutos de ejercicios aeróbicos los martes y jueves.
- Un día entero de descanso cada semana para darle a su cuerpo tiempo para restablecerse.

GUÍA DE ENTRENAMIENTO

Familiarícese con el equipo y aprenda la forma correcta de cada ejercicio. Use su propio juicio para determinar el tiempo apropiado para cada entrenamiento, y el número de repeticiones y series para completarlo. Progrese a su propio paso y sea sensitivo a las señales de su cuerpo. Siga cada entrenamiento con por lo menos un día de descanso.

Calentamiento—Empiece con 5 a 10 minutos de estiramiento y ejercicios ligeros. El calentamiento aumenta la temperatura de su cuerpo, su ritmo cardíaco y su circulación preparándolo para los ejercicios.

Hacer Ejercicios—Incluye de 6 a 10 diferentes ejercicios en cada entrenamiento. Seleccione ejercicios para cada grupo principal de músculos, enfatizando las áreas que usted quiere desarrollar. Para darle balance y variedad a sus entrenamientos, varíe los ejercicios de entrenamiento a entrenamiento.

Enfriamiento—Termine con 5 a 10 minutos de estiramiento. El estiramiento aumenta la flexibilidad de sus músculos y le ayuda a evitar problemas posteriores al ejercicio.

FORMAS DE EJERCICIO

Muévase a través del campo completo del movimiento para cada ejercicio y mueva solamente las partes apropiadas del cuerpo. Ejecute las repeticiones en cada serie suavemente y sin parar. La etapa del esfuerzo de cada repetición debe durar por lo menos la mitad del tiempo de la etapa de regreso. Exhale durante la etapa del esfuerzo en cada repetición e inhale durante el tiempo de regreso. Nunca retenga la respiración.

Descanse por un período de tiempo corto después de cada serie.
- Fortalecer los Músculos—Descanse por tres minutos después de cada serie.
- Tonificar—Descanse por un minuto después de cada serie.
- Pérdida de Peso—Descanse por 30 segundos después de cada serie.

MANTÉNGASE MOTIVADO

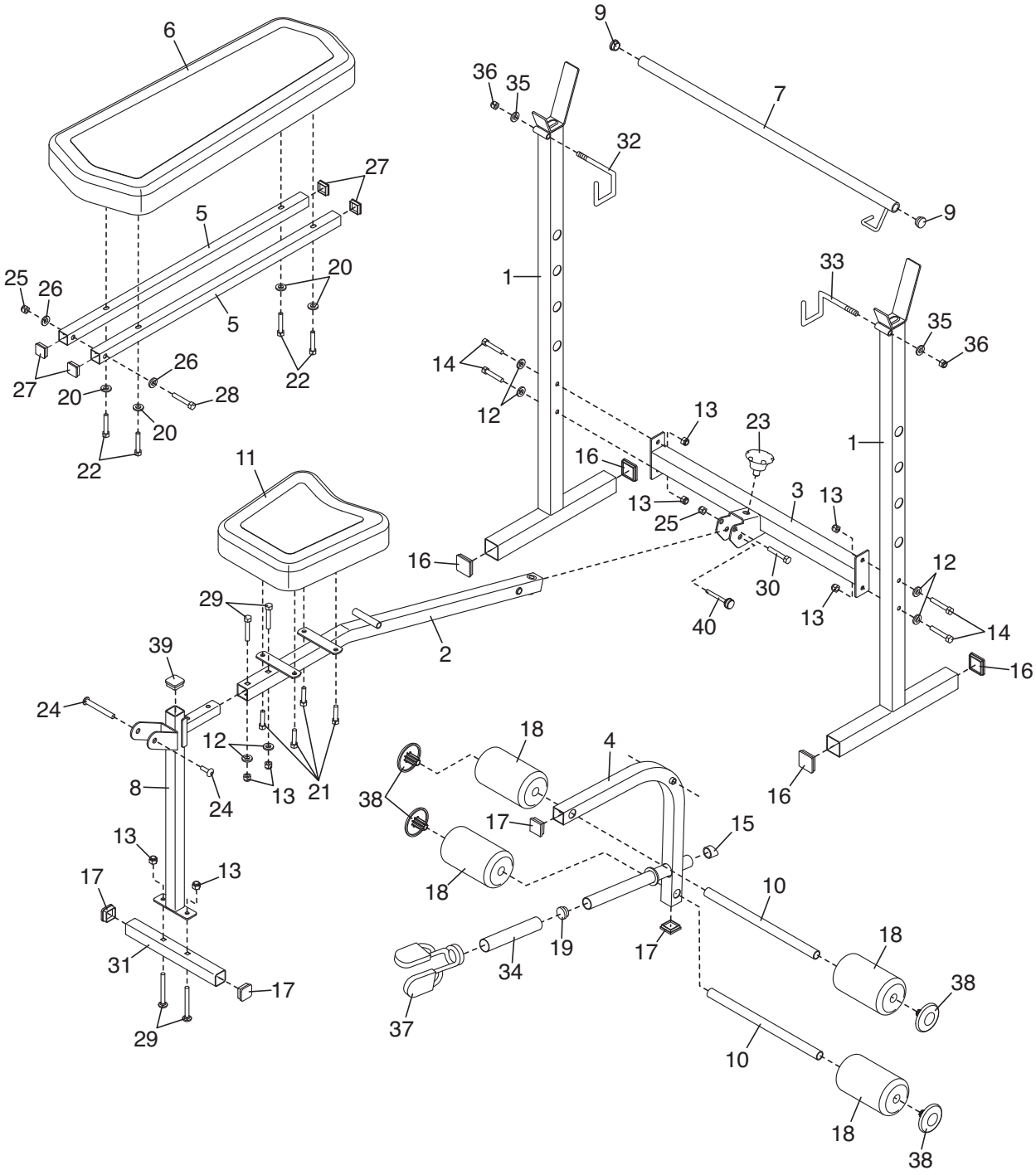
Para estar motivado, mantenga un registro de cada entrenamiento. Escriba la fecha, los ejercicios ejecutados, la resistencia usada y el número de series y repeticiones terminadas. Registre su peso y las medidas de las partes principales del cuerpo una vez al mes. Para alcanzar buenos resultados, haga del ejercicio una parte regular y agradable de su vida.

LISTA DE LAS PIEZAS—Nº de Modelo WEEVBE7909.0 R0909A

N°	Ctd.	Descripción	N°	Ctd.	Descripción
1	2	Montante Vertical	23	1	Perilla de Seguridad
2	1	Armadura	24	1	Juego de Pernos de M10 x 51mm
3	1	Barra Cruzada	25	2	Contratuerca de M10
4	1	Palanca para las Piernas	26	2	Arandela de M10
5	2	Tubo del Respaldo	27	4	Tapa Interna Cuadrada de 25mm
6	1	Respaldo	28	1	Perno de M10 x 137mm
7	1	Soporte del Respaldo	29	4	Perno de Carruaje de M8 x 38mm
8	1	Pata Delantera	30	1	Perno de M10 x 55mm
9	2	Tapa Interna Redonda de 22mm	31	1	Base
10	2	Tubo de la Almohadilla	32	1	Gancho Derecho de la Haltera
11	1	Asiento	33	1	Gancho Izquierdo de la Haltera
12	6	Arandela de M8	34	1	Adaptador de Pesas
13	8	Contratuerca de M8	35	2	Arandela de Zinc de M8
14	4	Perno de M8 x 53mm	36	2	Contratuerca de Zinc de M8
15	1	Tapa Redonda en Ángulo de 21mm	37	1	Sporte de Pesas
16	4	Tapa Interna Cuadrada de 38mm	38	4	Tapa de la Almohadilla
17	4	Tapa Interna Cuadrada de 30mm x 1,5mm	39	1	Tapa Interna Cuadrada de 30mm x 2mm
18	4	Almohadilla de Espuma	40	1	Pasador de Seguridad
19	1	Tapa Interna Redonda de 25mm	*	–	Manual de Usuario
20	4	Arandela de M6	*	–	Guía de Ejercicios
21	4	Tornillo de M6 x 16mm	*	–	Paquete de Grasa
22	4	Tornillo de M6 x 38mm	*	–	Herramienta del Montaje

Nota: Las especificaciones están sujetas a cambios sin previo aviso. Para información de cómo solicitar piezas de repuesto, vea la contraportada de este manual. *Estas piezas no están ilustradas.

DIBUJO DE LAS PIEZAS—Nº de Modelo WEEVBE7909.0 R0909A



CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO

Para ordenar piezas de repuesto, por favor vea la portada de este manual. Para ayudarnos a proporcionarle asistencia, por favor esté listo para proporcionar la siguiente información cuando nos contacte:

- el número de modelo y el número de serie del producto (vea la portada de este manual)
- el nombre del producto (vea la portada de este manual)
- el número de la pieza y descripción de la (de las) pieza(s) de reemplazo (vea la LISTA DE LAS PIEZAS y el DIBUJO DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual)

Nº de Pieza 279459 R0909A

Impreso en China © 2009 ICON IP, Inc.